

# DURANTE

LA CARRERA

# 2



# 1 ANTES

DE LA CARRERA



Ayuntamiento  de Valladolid   
FMD Fundación Municipal de Deportes VALLADOLID Ciudad Amiga



ORGANIZACIÓN  
COLEGIAL DE ENFERMERÍA  
COLEGIO PROFESIONAL DE VALLADOLID

C/ Núñez de Arce, 7 - 47002 Valladolid

Tel. 983 303 802

Fax: 983 211 654

colegio@enfermeriavalladolid.com  
www.enfermeriavalladolid.com

# ¡CUIDATE!

PARA QUE NO SE TE VAYA LA VIDA  
EN ESTA CARRERA



ORGANIZACIÓN  
COLEGIAL DE ENFERMERÍA  
COLEGIO PROFESIONAL DE VALLADOLID

Ayuntamiento  de Valladolid   
FMD Fundación Municipal de Deportes VALLADOLID Ciudad Amiga

# DESPUES

DE LA CARRERA

# 3



## 2 DURANTE LA CARRERA

- 1 Sitúate bien en la salida, **guarda distancia entre los participantes** para evitar golpes y caídas.
- 2 Mantén un **ritmo constante** durante la prueba y según tu capacidad física puedes ir **incrementando o disminuyendo** la intensidad de la carrera.
- 3 Si la carrera es de larga duración, **hidrátate en intervalos cada 15-20 minutos** en los puntos de avituallamiento. Evita bebidas muy frías.
- 4 **Si te da flato** (dolor en costado derecho) **baja el ritmo de la carrera**, no te pares, sigue andando y respirando hondo por la boca varias veces hasta que te desaparezca el dolor, y podrás recuperar tu ritmo progresivamente.
- 5 Si aparece algún **calambre**, contractura muscular, etc., date un **masaje en la zona dolorida** y realiza **estiramientos**; si se alivia reanuda la carrera y si no **solicita ayuda sanitaria**.
- 6 En caso de **caída, torcedura de tobillo, rodilla, etc.**, **solicita ayuda sanitaria**.
- 7 Si sientes **dolor en el pecho, dificultad respiratoria, fuerte dolor de cabeza, mareo, vómitos, debilidad muscular**, etc., o cualquier molestia que te impida continuar tu ritmo de carrera, **solicita ayuda sanitaria**.



## RECOMENDACIONES PARA PARTICIPAR EN UNA CARRERA

La práctica de ejercicio físico mejora tu salud, pero antes de comenzar a practicar más en serio sigue estos consejos:

1 Si padeces de algún problema de salud (asma, alergia, problemas de corazón, lesión articular, muscular...) acude a tu enfermera de atención primaria antes de iniciar cualquier actividad física, te dará las indicaciones a seguir, te realizará un electrocardiograma y en caso de ser necesario, le comunicará al médico cualquier anomalía.

2 Si estás pasando un proceso de salud agudo (resfriado, fiebre...) no se aconseja realizar actividad física moderada alta que suponga un sobreesfuerzo para tu organismo.

### Otras recomendaciones

- 1 La carrera simplemente es una experiencia más en tu vida que debes disfrutar. **SOBREPASAR LOS LÍMITES ES PELIGROSO.**
- 2 Todo desvanecimiento en la carrera es una situación **GRAVE** y se debe avisar inmediatamente al dispositivo sanitario.
- 3 Cualquier tipo de malestar, mareo o dolor indica que algo no va bien, debes parar y avisar al dispositivo sanitario.

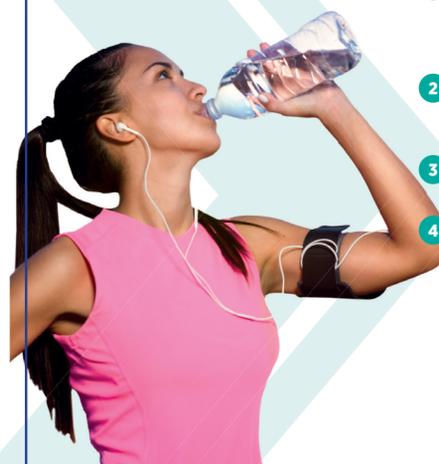
## QUÉ HACER SI A LO LARGO DEL RECORRIDO DE LA CARRERA ALGUIEN CAE AL SUELO

- 1 **Comprobar si está consciente**, llamándole y moviéndole enérgicamente, si no responde: pedir ayuda al equipo sanitario y llamar al 112.
- 2 **Comprobar si respira**, acercamos nuestra cara a su nariz y comprobaremos si sale aire, para ello podemos elevar ligeramente el mentón hacia arriba siempre que la caída no haya sido traumática.
- 3 **Si respira**, colocar en Posición Lateral de Seguridad (PLS).
- 4 **Si no respira** y no tiene pulso iniciar Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP), hasta la llegada del equipo sanitario.



## ANTES DE LA CARRERA 1

- 1 **HIDRATACIÓN**: hidrátate antes de la carrera (2-3 h. antes).
- 2 **ALIMENTACIÓN**: la noche anterior a la carrera, se recomienda no hacer una cena copiosa; el desayuno debe ser rico en líquidos y carbohidratos (pan, cereales, fruta, zumo natural, lácteos ...) 2 horas antes mínimo de la carrera.
- 3 **DESCANSO**: la noche anterior o vísperas de la carrera debes descansar adecuadamente.
- 4 **EQUIPACIÓN**: utiliza un calzado adecuado para correr (no estrenes calzado en la carrera) y ropa cómoda. Según la estación del año, protégete del frío o del calor con gafas de sol, protección solar y gorra.
- 5 **ENTRENAMIENTO**: si no estás habituado a la práctica de ejercicio físico, empieza de forma progresiva días antes de la carrera y con moderación para conocer tu capacidad física, alternando los días de entrenamiento y descanso.
- 6 **CALENTAMIENTO**: antes de iniciar la carrera y los entrenamientos, debes realizar un calentamiento previo de unos minutos para evitar lesiones.



- 1 Cuando llegues a la meta **no te pares inmediatamente**, sigue caminado unos minutos y evita los cambios bruscos de temperatura.
- 2 Realiza unos **ejercicios de estiramiento** de los diferentes grupos musculares para evitar lesiones.
- 3 **Hidrátate** después de la carrera para reponer las pérdidas.
- 4 Después de la carrera es muy importante la **ingesta de carbohidratos en los primeros 15 minutos**. La forma más fácil de obtención de hidratos de carbono es la ingesta de cereales, legumbres, frutos secos ...

## 3 DESPUÉS DE LA CARRERA